

## ◆令和6年度アクティブ・シニアクラブの記録◆

### ◎ 入会説明会

シルバー人材センター会議室にて

【第1回】	令和5年 5月17日(金)	10:00～	12名入会
【第2回】	令和6年 7月19日(金)	10:00～	3名入会
【第3回】	令和6年 9月20日(金)	10:00～	2名入会
【第4回】	令和6年11月15日(金)	10:00～	4名入会
【第5回】	令和7年 1月17日(金)	10:00～	2名入会
【第6回】	令和7年 3月21日(金)	10:00～	8名入会

### ◎ 研修会

令和6年度は、3回を通して「フレイル予防のための3つの柱である 栄養・運動・社会参加」について学びました。

場所 豊明市文化会館 小ホールにて

【第1回】 令和6年9月11日(水) 14:00～16:00

～食事編～ 「元気に生活するための食事」

～口腔編～ 「オーラルフレイル予防で身体元気に！」

講師 あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 中村 誉 氏

歯科衛生士 永田 千里 氏

【第2回】 令和6年11月28日(木) 14:00～16:00

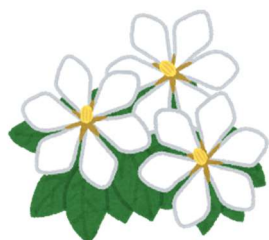
～運動編～

講師 至学館大学 健康科学部体育科学科教授 高橋 淳一郎 氏

【第3回】 令和7年3月11日(火) 14:00～16:00

～社会参加編～

講師 至学館大学 健康科学部体育科学科教授 宮沢 太機 氏



会 員 数 (令和7年3月31日現在)	434人 (男性:143人、女性:291人)
活動された実人員 (令和6年度4月～3月)	受入団体等73 (施設13・団体60) 294人 (男性:100人、女性:194人)